

Barcelona
Marató
16/03/2025

ENERGY ProDetox

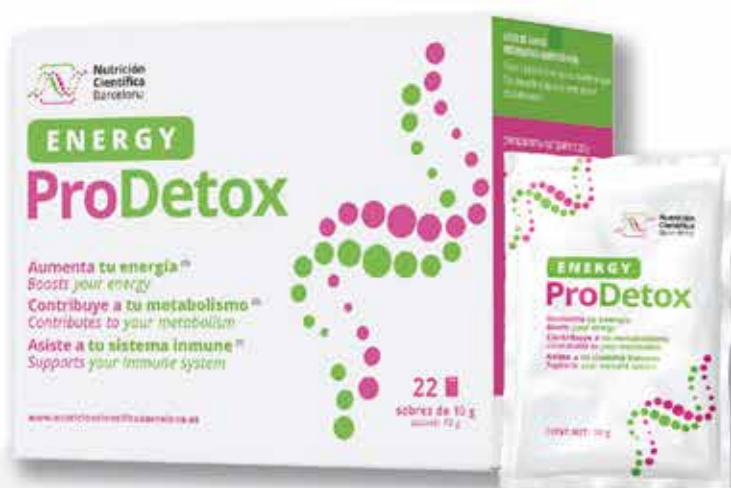


Nutrición
Científica
Barcelona

LA POTENCIA DE CASI 10 SUPLEMENTOS EN 1

Corre Más. Recupérate Mejor.

- **NADH:** Produce ATP de forma directa.
- **Trans-resveratrol:** Aumenta tu potencial antioxidante y disminuye el daño oxidativo.
- **Acetil-L-carnitina:** Mejora tu metabolismo lipídico.



Estas y 30 sustancias más te acompañarán en cada momento para que logres unos resultados únicos. Apuesta por **EnergyProDetox**.

0% de conservantes

- ✓ Sin excipientes químicos nocivos
- ✓ Sin contaminación externa
- ✓ Gluten and lactosa free & sin OGM
- ✓ Dosis clínicamente efectiva
- ✓ Dosis óptima y efecto garantizado



Menos fatiga.
Más kilómetros.
Mejor rendimiento.



Barcelona marató 2025

Barcelona reviu l'experiència de la marató

La Marató de Barcelona és molt més que una simple cursa; és una celebració de l'esforç humà, la superació personal i l'esperit col·lectiu que uneix milers de persones. Barcelona es prepara per acollir una vegada més els corredors més apassionats i aquells que s'inicien en el món del running, en una de les maratons més emblemàtiques del circuit internacional.

Cada any, la ciutat es converteix en l'epicentre del running, i en aquesta edició no serà diferent. Des del moment en què el primer corredor travessa la línia de sortida fins que l'últim ho faci, els carrers de Barcelona s'omplen d'un ambient únic: l'energia de qui corre, l'emoció dels espectadors, la calidesa humana que acompanya cada participant en el seu recorregut per la ciutat. Però, què fa que la Marató de Barcelona sigui tan especial i significativa per a tots els involucrats?

Barcelona revive la experiencia del maratón

La Maratón de Barcelona es mucho más que una simple carrera; es una celebración del esfuerzo humano, la superación personal y el espíritu colectivo que une a miles de personas. Barcelona se prepara para acoger una vez más a los corredores más apasionados y a los que se inician en el mundo del running, en una de las maratones más emblemáticas del circuito internacional.

Cada año, la ciudad se convierte en el epicentro del running, y en esta edición no será diferente. Desde el momento en que el primer corredor cruza la línea de salida hasta que el último lo haga, las calles de Barcelona se llenan de un ambiente único: la energía de quienes corren, la emoción de los espectadores, el calor humano que acompaña a cada participante en su recorrido por la ciudad. Pero, ¿qué hace que la Maratón de Barcelona sea tan especial y significativa para todos los involucrados?

Barcelona relives the marathon experience

The Barcelona Marathon is much more than just a race; it is a celebration of human effort, personal achievement, and the collective spirit that unites thousands of people. Barcelona is preparing to once again welcome the most passionate runners and those starting their journey in the world of running, in one of the most iconic marathons on the international circuit.

Every year, the city becomes the epicenter of running, and this edition will be no different. From the moment the first runner crosses the starting line to the moment the last one finishes, the streets of Barcelona fill with a unique atmosphere: the energy of those running, the excitement of the spectators, and the warmth of the human spirit that accompanies each participant on their journey through the city. But what makes the Barcelona Marathon so special and meaningful to everyone involved?



El que distingeix aquesta marató és la increïble diversitat dels corredors que la formen. No importa l'edat, el nivell d'experiència o el lloc d'origen. Tots es converteixen en part d'una història col·lectiva. A més, tenen l'oportunitat de recórrer una de les ciutats més boniques del món. La ruta és tant un repte físic com un viatge cultural, on els corredors poden gaudir de les meravelles arquitectòniques de Barcelona, mentre enfronten el desgast físic de la cursa.

Aquesta fomenta l'esperit de camaraderia i suport mutu. És comú veure corredors animant-se entre ells, intercanviant somriures i paraules d'ànim. No es tracta només de córrer, sinó de viure l'experiència.

Lo que distingue a esta maratón es la increíble diversidad de los corredores que la componen. No importa la edad, el nivel de experiencia o el lugar de origen. Todos se convierten en parte de una historia colectiva. Además, tienen la oportunidad de recorrer una de las ciudades más hermosas del mundo. La ruta es tanto un reto físico como un viaje cultural, donde los corredores pueden disfrutar de las maravillas arquitectónicas de Barcelona, mientras enfrentan el desgaste físico de la carrera.

Esta fomenta el espíritu de camaradería y apoyo mutuo. Es común ver a corredores animándose entre sí, intercambiando sonrisas y palabras de aliento. No se trata solo de correr, sino de vivir la experiencia.

What sets this marathon apart is the incredible diversity of the runners it attracts. Age, experience level, or origin don't matter. Everyone becomes part of a collective story. Additionally, they have the opportunity to run through one of the most beautiful cities in the world. The route is both a physical challenge and a cultural journey, where runners can enjoy the architectural wonders of Barcelona while facing the physical demands of the race.

It fosters the spirit of camaraderie and mutual support. It's common to see runners encouraging one another, exchanging smiles and words of encouragement. It's not just about running; it's about living the experience.

La Catalunya de totes i tots.



Escaneja aquest
codi QR i consulta
el Pla de Govern.



Generalitat
de Catalunya

tothom El Govern de

Motivacions darrere de córrer una marató

Córrer una marató és un repte que va més enllà del simple fet de completar 42,195 quilòmetres. Per a molts, es tracta d'una experiència transformadora, un viatge personal que desafia els límits físics i mentals. Però, què impulsa milers de corredors a entrenar durant mesos i a afrontar aquest desafiament? Aquí explorem algunes de les motivacions més comunes darrere de córrer una marató.

1. Superació personal

Per a molts corredors, la marató és un símbol d'autosuperació. Representa la capacitat de fixar-se una meta desafiadora, treballar amb disciplina i, finalment, aconseguir allò que semblava impossible. Cada quilòmetre recorregut és una prova de resistència i determinació, cosa que converteix la marató en una metàfora de la vida mateixa.

2. Un repte físic i mental

Córrer una marató no és només un desafiament físic; és una prova de fortalesa mental. Requereix preparació, estratègia i la capacitat de superar moments d'extrema fatiga. La sensació de creuar la meta després d'hores d'esforç és incomparable i deixa una empremta inesborrable en la ment del corredor.

3. Salut i benestar

El running és una excel·lent forma de mantenir-se en forma, millorar la salut cardiovascular i reduir l'estrès. Moltes persones s'animen a córrer una marató com una manera de portar un estil de vida més actiu i saludable. A més, el procés d'entrenament ajuda a desenvolupar hàbits de disciplina i autocura.

4. Un propòsit solidari

Cada cop és més habitual que els corredors participin en maratons amb un propòsit benèfic. Moltes organitzacions permeten als corredors recaptar fons per a causes solidàries, cosa que afegeix una motivació extra. Saber que cada pas contribueix a ajudar els altres pot ser un gran impuls per continuar endavant.

5. Comunitat i connexió social

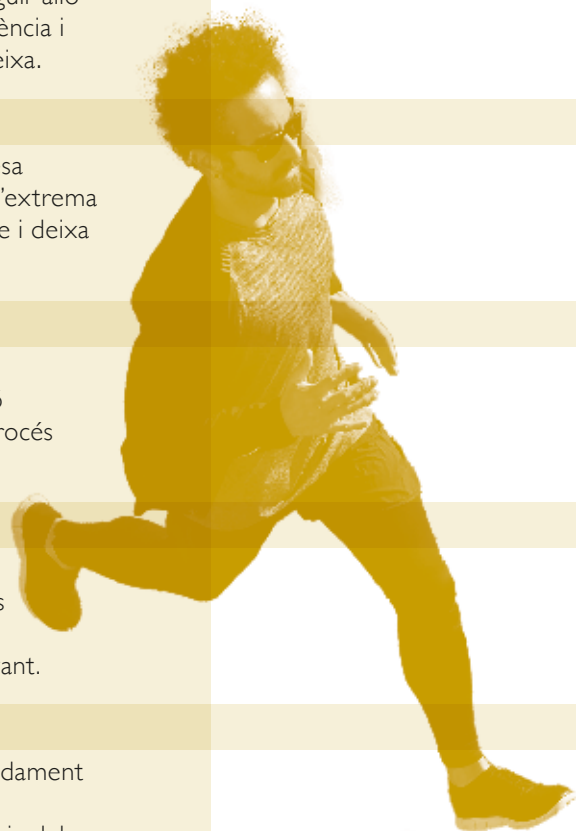
El running és un esport individual, però la marató és un esdeveniment profundament social. Des dels entrenaments en grup fins a l'ambient de la cursa, compartir l'experiència amb altres corredors genera un fort sentit de comunitat. L'energia del públic, el suport dels voluntaris i la connexió amb altres participants fan que la marató sigui molt més que una simple cursa.

6. Turisme i aventura

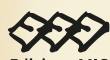
Córrer una marató en una ciutat com Barcelona no només és un repte esportiu, sinó també una experiència cultural. Molts corredors trien maratons a diferents parts del món com una forma de viatjar, explorar noves ciutats i viure una aventura única.

7. Inspirar els altres

Per a alguns corredors, participar en una marató és una manera de motivar familiars, amics o fins i tot desconeguts a perseguir els seus propis objectius. Demostrar que amb esforç i perseverança es poden aconseguir grans fites pot ser una font d'inspiració per a qui els envolta.



Producció editorial:



Edicions MIC

Tel. 93 799 07 07

www.revistesamida.cat

Barcelona
marató 2025

Motivaciones detrás de correr una maratón

Correr una maratón es un reto que va más allá del simple hecho de completar 42,195 kilómetros. Para muchos, se trata de una experiencia transformadora, un viaje personal que desafía los límites físicos y mentales. Pero, ¿qué impulsa a miles de corredores a entrenar durante meses y a enfrentarse a este desafío? Aquí exploramos algunas de las motivaciones más comunes detrás de correr una maratón.

1. Superación personal

Para muchos corredores, la maratón es un símbolo de autosuperación. Representa la capacidad de fijarse una meta desafiante, trabajar con disciplina y, finalmente, lograr lo que parecía imposible. Cada kilómetro recorrido es una prueba de resistencia y determinación, lo que convierte a la maratón en una metáfora de la vida misma.

2. Un reto físico y mental

Correr una maratón no es solo un desafío físico; es una prueba de fortaleza mental. Requiere preparación, estrategia y la capacidad de sobreponerse a momentos de fatiga extrema. La sensación de cruzar la meta después de horas de esfuerzo es incomparable y deja una huella imborrable en la mente del corredor.

3. Salud y bienestar

El running es una excelente forma de mantenerse en forma, mejorar la salud cardiovascular y reducir el estrés. Muchas personas se animan a correr una maratón como una manera de llevar un estilo de vida más activo y saludable. Además, el proceso de entrenamiento ayuda a desarrollar hábitos de disciplina y autocuidado.

4. Un propósito solidario

Cada vez es más común que los corredores participen en maratones con un propósito benéfico. Muchas organizaciones permiten a los corredores recaudar fondos para causas solidarias, lo que añade una motivación extra. Saber que cada paso contribuye a ayudar a otros puede ser un gran impulso para seguir adelante.

5. Comunidad y conexión social

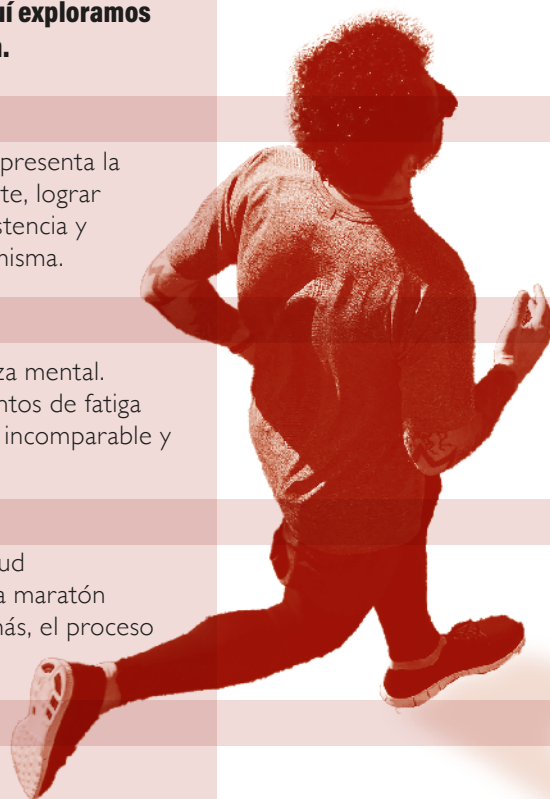
El running es un deporte individual, pero la maratón es un evento profundamente social. Desde los entrenamientos en grupo hasta la atmósfera de la carrera, compartir la experiencia con otros corredores genera un fuerte sentido de comunidad. La energía del público, el apoyo de los voluntarios y la conexión con otros participantes hacen que la maratón sea mucho más que una simple carrera.

6. Turismo y aventura

Correr una maratón en una ciudad como Barcelona no solo es un reto deportivo, sino también una experiencia cultural. Muchos corredores eligen maratones en distintas partes del mundo como una forma de viajar, explorar nuevas ciudades y vivir una aventura única.

7. Inspirar a otros

Para algunos corredores, participar en una maratón es una manera de motivar a familiares, amigos o incluso a desconocidos a perseguir sus propios objetivos. Demostrar que con esfuerzo y perseverancia se pueden alcanzar grandes metas puede ser una fuente de inspiración para quienes los rodean.



Motivations Behind Running a Marathon

Running a marathon is a challenge that goes beyond simply completing 42.195 kilometers. For many, it is a transformative experience, a personal journey that pushes physical and mental limits. But what drives thousands of runners to train for months and take on this challenge? Here, we explore some of the most common motivations behind running a marathon.

1. Personal Growth

For many runners, the marathon is a symbol of self-improvement. It represents the ability to set a challenging goal, work with discipline, and ultimately achieve what once seemed impossible. Every kilometer covered is a test of endurance and determination, making the marathon a metaphor for life itself.

2. A Physical and Mental Challenge

Running a marathon is not just a physical challenge; it is also a test of mental strength. It requires preparation, strategy, and the ability to push through moments of extreme fatigue. The feeling of crossing the finish line after hours of effort is incomparable and leaves an unforgettable mark on the runner's mind.

3. Health and Well-being

Running is an excellent way to stay fit, improve cardiovascular health, and reduce stress. Many people take on a marathon as a way to adopt a more active and healthy lifestyle. Additionally, the training process helps develop habits of discipline and self-care.

4. A Charitable Purpose

It is increasingly common for runners to participate in marathons for a charitable cause. Many organizations allow runners to raise funds for social causes, adding an extra layer of motivation. Knowing that every step helps others can be a great driving force to keep going.

5. Community and Social Connection

Running is an individual sport, but a marathon is a deeply social event. From group training sessions to the race atmosphere, sharing the experience with other runners creates a strong sense of community. The energy from the crowd, the support from volunteers, and the connection with fellow participants make the marathon much more than just a race.

6. Travel and Adventure

Running a marathon in a city like Barcelona is not just a sporting challenge but also a cultural experience. Many runners choose marathons in different parts of the world as a way to travel, explore new cities, and embark on a unique adventure.

7. Travel and Adventure

For some runners, participating in a marathon is a way to motivate family, friends, or even strangers to pursue their own goals. Demonstrating that hard work and perseverance can lead to great achievements can be a powerful source of inspiration for those around them.





PRUEBA EL AUTÉNTICO SABOR DE LA VICTORIA

Consigue **GRATIS** una **refrescante bebida de malta sin alcohol** en cualquiera de estos puntos llenos de energía.

MERCALATINA LATIN FOOD
Carrer de lav Creu Coberta,
96, Sants-Montjuïc.

COLMADO AFROLATINO
Via Laletana, 9, 08002
Barcelona.

DISFRUTA KILÓMETRO A KILÓMETRO

LLÉNATE DE COMBUSTIBLE PARA TU PRÓXIMA CARRERA

Promoción válida del 16 al 30 de marzo de 2025 o hasta agotar existencias.

¡NO TE QUEDES SIN PROBARLA!

SÍGUENOS  @maltinpolar  es.maltinpolar.allofpan.com



DARRERE DE CADA GRAN CORREDOR HI HA UN GRAN FISIOTERAPEUTA

Visita el teu fisioterapeuta

Col·legi de Fisioterapeutes **35** de Catalunya

35 ANIVERSARI

SORTIDA / SALIDA / START



Informació tècnica:
Información técnica:
Technical information:

0 al 21: 76m+
21 al 42: 58m+
Total: 134m+



Recta més llarga:
Recta más larga:
Longest straight:
4,72 km



Nombre de corbes:
Número de curvas:
Number of corners:
43

SORTIDA
SALIDA
START
8:30h

LLEGENDA/
LEYENDA/ KEY



Aigua / Agua /
Water



Aquarius



Fruita/ Fruta/
Fruit

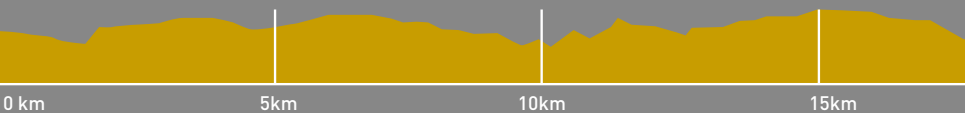


Finisher



Lavabos / Ba
Toilets

35 m
2 m





Barcelona marató 2025



Barcelona
marató 2025

Avituallaments Avituallamientos Aid stations

0	WC					
5	WC					
10	WC					
12,5	WC					
15	WC					
17,5	WC					
20	WC					
22,5	WC					
25	WC					
27,5	WC					
30	WC					
32,5	WC					
35	WC					
37,5	WC					
40	WC					
META	WC					

ñios
+ Creu Roja / Cruz Roja
Red Cross

20km

25km

30 km

35km

40km

42km

ACCÉS CALAIXOS ACCESO CAJONES CORRAL ACCESS

					
	7:00 16:00				
Accés a calaixos Acceso a cajones Corrals access	7:45 8:25	7:55 8:35	8:00 8:40		
	8:30	8:40	8:45		
		2h45' 3h	3h	3h15'	

			
	7:00 16:00		
Accés a calaixos Acceso a cajones Corrals access	8:10 8:50	8:15 9:00	8:25 9:10
	8:55	9:05	9:15
	3h30'	3h45'	4h

		
	7:00 16:00	
Accés a calaixos Acceso a cajones Corrals access	8:35 9:20	
	9:25	
	4h30'	



Llegenda / Leyenda / Key



PUNT DE TROBADA
PUNTO DE ENCUENTRO
MEETING POINT



ZONA D'ESCALFAMENT
ZONA DE CALENTAMIENTO
WARM UP AREA



Barcelona marató 2025



WC LAVABOS
BAÑOS
TOILETS

Barcelona
marató 2025

MAPA D'ARRIBADA

MAPA DE LLEGADA

FINISH MAP



Arc d'arribada
Arco de meta
Finish line



Medalla Finisher
Medalla Finisher
Finisher Medal



Xip
Chip
Chip



Aigües de Barcelona
La gestió responsable



VITAMIN WELL



AMETLLER ORIGEN
EST. 1830



Recogida medalla
Las 5 grandes



Podi
Podio
Podium



Zona vip
Vip area



Gravació de medalles
Grabación de medallas
Medals engraving



Prensa
Prensa
Media



Creu Roja
Cruz Roja
Red Cross



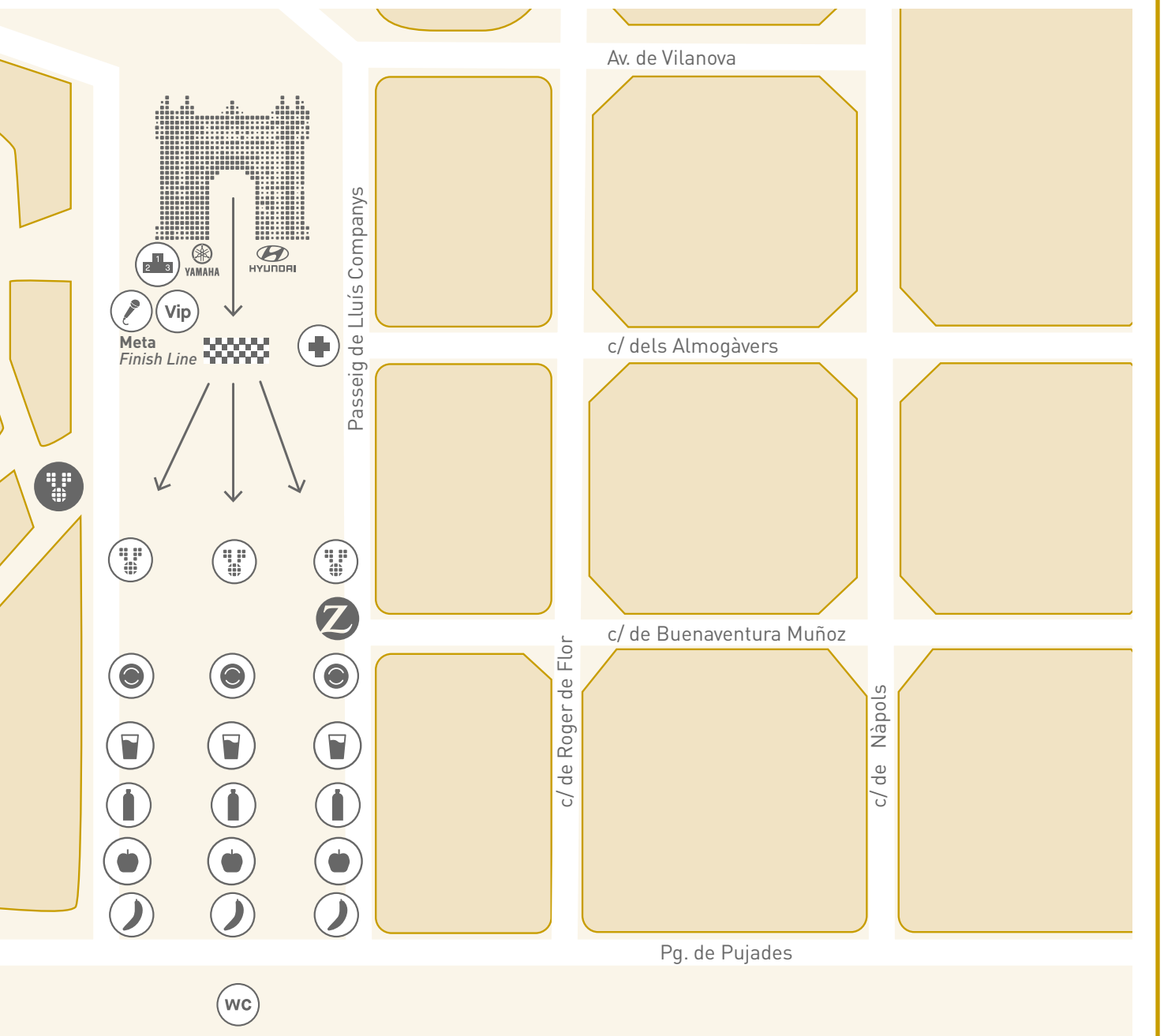
Lavabos
Baños
Toilets

Barcelona
marató 2025





Barcelona marató 2025





Més enllà d'una moda

En les últimes dècades, el running ha experimentat un auge sense precedents. El que alguna vegada va ser una activitat exclusiva per a atletes o persones en cerca d'un propòsit específic, s'ha convertit en un fenomen global, accessible per a tothom. Avui dia, milers de persones es calzen les sabatilles i surten a córrer pels carrers, parcs i camins del món, participant en maratons, curses populars o simplement com una forma de mantenir-se actius.

No obstant això, el running no és només una moda passatgera. Va molt més enllà de la tendència del moment i ha evolucionat per convertir-se en una pràctica que transforma vides, fomenta la salut i enforteix la comunitat.

Benestar físic i mental

Córrer és una de les activitats més completes que existeixen, ja que treballa gairebé tots els músculs del cos, millora la salut cardiovascular i promou la pèrdua de pes. A més, córrer regularment pot augmentar la resistència, enfortir les articulacions i millorar la flexibilitat.

Però, més enllà dels beneficis físics, el running té un impacte profund en la salut mental. Nombrosos estudis han



Más allá de una moda

En las últimas décadas, el running ha experimentado un auge sin precedentes. Lo que alguna vez fue una actividad exclusiva para atletas o personas en busca de un propósito específico, se ha convertido en un fenómeno global, accesible para todos. Hoy en día, miles de personas se calzan las zapatillas y salen a correr por las calles, parques y caminos del mundo, participando en maratones, carreras populares o simplemente como una forma de mantenerse activos.

Sin embargo, el running no es solo una moda pasajera. Va mucho más allá de la tendencia del momento y ha evolucionado para convertirse en una práctica que transforma vidas, fomenta la salud y fortalece la comunidad.

Bienestar físico y mental

Correr es una de las actividades más completas que existen, ya que trabaja casi todos los músculos del cuerpo, mejora la salud cardiovascular y promueve la pérdida de peso. Además, correr regularmente puede aumentar la resistencia, fortalecer las articulaciones y mejorar la flexibilidad.

Pero, más allá de los beneficios físicos, el running tiene un impacto profundo en la salud mental. Numerosos estudios



Beyond a Trend

In recent decades, running has experienced an unprecedented boom. What was once an activity exclusive to athletes or people seeking a specific purpose has become a global phenomenon, accessible to everyone. Nowadays, thousands of people lace up their shoes and head out to run through streets, parks, and trails worldwide, participating in marathons, popular races, or simply as a way to stay active.

However, running is not just a passing trend. It goes much deeper than the current trend and has evolved to become a practice that transforms lives, promotes health, and strengthens community.

Physical and mental well-being

Running is one of the most complete activities that exist, as it works almost every muscle in the body, improves cardiovascular health, and promotes weight loss. Additionally, running regularly can increase endurance, strengthen joints, and improve flexibility.

But beyond the physical benefits, running has a profound impact on mental health. Numerous studies have

demostrat que córrer allibera endorfines, les hormones responsables de la sensació de felicitat. Això es tradueix en una disminució de l'estrès, l'ansietat i la depressió. Moltes persones que comencen a córrer reporten una millora en el seu estat d'ànim i un augment de l'autoestima, ja que aconsegueixen complir objectius personals, sigui córrer una distància més gran, millorar el seu temps o completar la seva primera maratón.

Motor de comunitat

Maratons, curses populars, esdeveniments virtuals i reptes de running han creat un sentiment de pertinença entre els corredors. Avui dia, les xarxes socials estan plenes d'històries inspiradores de corredors que comparteixen els seus progressos, els seus desafiaments i els seus èxits. Els grups de corredors ofereixen un espai per al suport mutu, la motivació i l'intercanvi de consells.

El running com a via de canvi personal

En córrer, les persones aprenen a superar obstacles, a fer front a la incomoditat, la fatiga i el dolor. A mesura que avancen, descobreixen que el repte més gran no és només arribar a la meta, sinó aprendre a gestionar les seves

han demostrado que correr libera endorfinas, las hormonas responsables de la sensación de felicidad. Esto se traduce en una disminución del estrés, la ansiedad y la depresión. Muchas personas que empiezan a correr reportan una mejora en su estado de ánimo y un aumento en la autoestima, ya que logran cumplir metas personales, ya sea correr una distancia mayor, mejorar su tiempo o completar su primera maratón.

Motor de comunidad

Maratones, carreras populares, eventos virtuales y retos de running han creado un sentimiento de pertenencia entre los corredores. Hoy en día, las redes sociales están llenas de historias inspiradoras de corredores que comparten sus progresos, sus desafíos y sus logros. Los grupos de corredores, brindan un espacio para el apoyo mutuo, la motivación y el intercambio de consejos.

El running como vía de cambio personal

Al correr, las personas aprenden a superar obstáculos, a lidiar con la incomodidad, la fatiga y el dolor. A medida que avanzan, descubren que el mayor reto no es solo llegar a la meta, sino aprender a gestionar sus propios miedos, inseguridades y limitaciones. La maratón, en particular,

shown that running releases endorphins, the hormones responsible for the feeling of happiness. This translates into a reduction in stress, anxiety, and depression. Many people who start running report an improvement in their mood and a boost in self-esteem, as they manage to achieve personal goals, whether it's running a longer distance, improving their time, or completing their first marathon.

A community-making engine

Marathons, popular races, virtual events, and running challenges have created a sense of belonging among runners. Today, social media is filled with inspiring stories of runners sharing their progress, challenges, and accomplishments. Running groups provide a space for mutual support, motivation, and exchanging advice.

Running as a path to personal change

By running, people learn to overcome obstacles, deal with discomfort, fatigue, and pain. As they progress, they discover that the greatest challenge is not just reaching the finish line, but learning to manage their own fears, insecurities, and limitations. The marathon, in particular, is seen as a



EUSES, Escola Universitària de la Salut i l'Esport, col·labora amb Zurich Marató de Barcelona.

Gratu Universitat de Fisioteràpia, Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport (CAFE), Doble titulació CAFE + Fisioteràpia i Nutrició Humana i Dietètica

Grau en Fisioteràpia Internacional, docència en anglès + noves tecnologies, al Campus Bellvitge de la UB.

Campus a Salt (Girona), Bellvitge (Barcelona) i Terres de l'Ebre (Tortosa i Amposta).

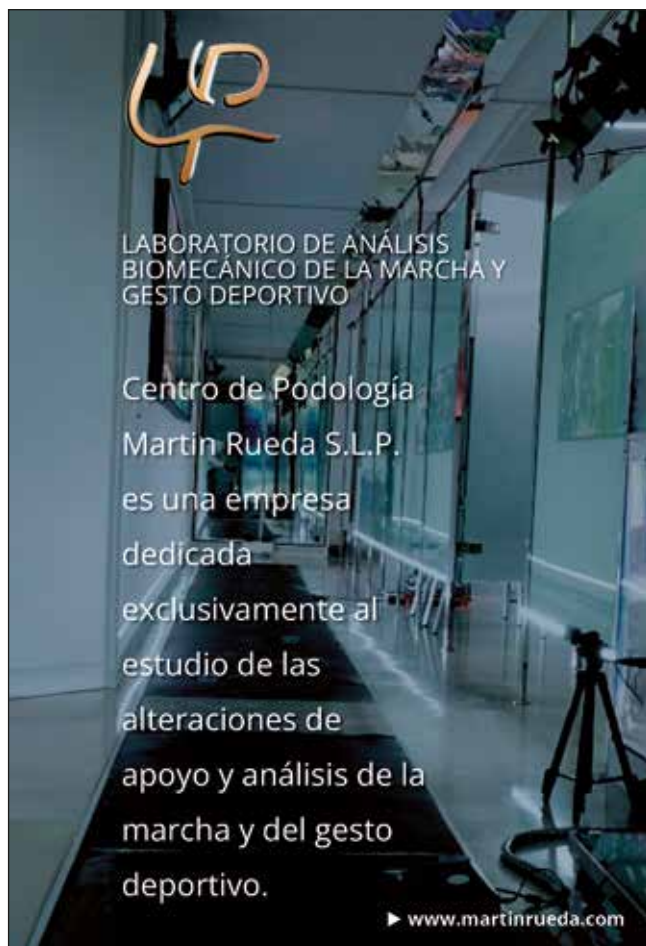
euses.cat

pròpies pors, inseguretats i limitacions. La marató, en particular, es veu com una metàfora de la vida, en la qual la perseverança i la paciència són essencials per aconseguir objectius que semblen inassolibles.

A més, cada vegada més persones han començat a utilitzar el running com una eina per lluitar contra malalties cròniques, millorar la seva salut mental i física, i portar una vida més equilibrada. Les històries d'aquells que inicien el running com a part del seu procés de rehabilitació o recuperació són un clar exemple de com el running va més enllà d'una simple moda per convertir-se en una autèntica forma de vida.

es vista como una metáfora de la vida, en la que la perseverancia y la paciencia son esenciales para alcanzar objetivos que parecen inalcanzables.

Además, cada vez más personas han comenzado a utilizar el running como una herramienta para luchar contra enfermedades crónicas, mejorar su salud mental y física, y llevar una vida más equilibrada. Las historias de quienes se inician en el running como parte de su proceso de rehabilitación o recuperación son un claro ejemplo de cómo el running va más allá de una simple moda para convertirse en una verdadera forma de vida.



metaphor for life, where perseverance and patience are essential to achieving seemingly unattainable goals.

Moreover, more and more people have begun using running as a tool to fight chronic illnesses, improve their mental and physical health, and lead a more balanced life. The stories of those who take up running as part of their rehabilitation or recovery process are a clear example of how running goes beyond being just a passing trend to become a true way of life.

Barcelona
marató 2025

Alltricks.es

CICLISMO | RUNNING | OUTDOOR

¡Supera tus límites!

Equípate con lo mejor en running en Alltricks.

*Push your limits!
Get the best running gear on Alltricks.



Descubra nuestra selección de maratones



PAGOS SEGUROS



GARANTÍA DEL MEJOR PRECIO



ENTREGA GRATIS A PARTIR DE 100€



EXPERTOS A TU DISPOSICIÓN



PAGO EN 3, 4, 6, 10 PLAZOS

AVATIS, S.A. con un capital de 166.054 €. RCS Chartres 484 395 629. 7 rue de la Fosse aux Canes - 28200 Châteaudun. No tirar a la vía pública.



**MEDICINA
DE L'ESPORT**
CLINIC • SANT JOAN DE DÉU

**Atenció esportiva
especialitzada**
per adults, joves i infants que
practiquen esport **escolar,**
amateur o professional.



Prova
d'esforç



Dona i
esport



Nutrició
esportiva



Podologia
esportiva



Psicologia
de l'esport



Fisioteràpia i
rehabilitació



Consulta i lesions
esportives

Sigui quin sigui el
teu repte esportiu,
t'acompanyem

Demana cita o més informació
medicinaesportivabcl@clinic.cat

Després de la cursa...

Creuar la línia de meta de la Marató de Barcelona 2025 és un èxit increïble, però la clau per tornar a córrer amb força és una bona recuperació. Després de 42,195 quilòmetres d'esforç, el teu cos necessita cures específiques per evitar lesions i accelerar la regeneració muscular. Aquí tens una guia amb els millors consells per a una recuperació òptima.

1. Immediatament després de la cursa

Hidratació i nutrició

El primer pas és reposar els líquids i nutrients perduts. El teu cos ha consumit una gran quantitat de glucogen i sals minerals, per la qual cosa és fonamental:

- Beure aigua i begudes isotòniques per recuperar els electrolits.
- Consumir un àpat ric en hidrats de carboni i proteïnes durant les dues primeres hores per ajudar a la reparació muscular.
- Evitar l'alcohol i la cafeïna, ja que poden deshidratar encara més el cos.

Estiraments i mobilitat

Després de córrer, els músculs estan fatigats i tensos. És recomanable fer estiraments suaus per relaxar la musculatura i prevenir rampes. També pots caminar durant 10-15 minuts per evitar una baixada brusca de la freqüència cardíaca.

Bany de contrast

Si en tens la possibilitat, alternar aigua freda i calenta a les cames pot ajudar a reduir la inflamació i a millorar la circulació sanguínia.

2. Les primeres 24 hores

Descans actiu

Tot i que la temptació de quedar-se al llit tot el dia és gran, moure's una mica ajudarà a la recuperació. Pots fer una caminada suau o estiraments de mobilitat.

Massatge esportiu

Un massatge de descàrrega pot ser molt útil, però no és recomanable just després de la cursa. Espera almenys 24-48 hores per evitar més inflamació.

Alimentació post-marató

Continua amb una alimentació equilibrada que inclogui:

- Proteïnes (ous, pollastre, peix, llegums) per reparar els teixits musculars.
- Hidrats de carboni complexos (arròs integral, patates, quinoa) per reposar energies.
- Greixos saludables (alvocat, fruits secs, oli d'oliva) per ajudar a la recuperació cel·lular.

3. La primera setmana: recuperació completa

Exercici moderat

Els primers dies evita córrer llargues distàncies. En el seu lloc, opta per:

- Natació o ciclisme suau per activar la circulació sense impacte.
- Yoga o pilates per millorar la flexibilitat i la relaxació muscular.

Son i descans

Dormir bé és fonamental. Intenta dormir almenys 7-9 hores diàries, ja que el cos es repara durant el descans.

Escoltar el teu cos

Cada corredor es recupera a un ritme diferent. Si sents dolor intens o molèsties persistents, consulta amb un fisioterapeuta o especialista en medicina esportiva.



Después de la carrera...

Cruzar la meta de la Maratón de Barcelona 2025 es un logro increíble, pero la verdadera clave para volver a correr con fuerza está en la recuperación. Después de 42,195 kilómetros de esfuerzo, tu cuerpo necesita cuidados específicos para evitar lesiones y acelerar la regeneración muscular. Aquí te dejamos una guía con los mejores consejos para una recuperación óptima.

1. Inmediatamente después de la carrera

Hidratación y nutrición

El primer paso es reponer los líquidos y nutrientes perdidos. Tu cuerpo ha gastado una gran cantidad de glucógeno y sales minerales, por lo que es fundamental:

- Beber agua y bebidas isotónicas para recuperar electrolitos.
- Consumir una comida rica en carbohidratos y proteínas en las dos primeras horas para ayudar a la reparación muscular.
- Evitar el alcohol y la cafeína, ya que pueden deshidratar aún más el cuerpo.

Estiramientos y movilidad

Después de correr, tus músculos están fatigados y tensos. Es recomendable hacer estiramientos suaves para relajar la musculatura y prevenir calambres. También puedes caminar durante 10-15 minutos para evitar una bajada brusca de la frecuencia cardíaca.

Baño de contraste

Si tienes acceso, alternar agua fría y caliente en las piernas puede ayudar a reducir la inflamación y mejorar la circulación sanguínea.

2. Las primeras 24 horas

Descanso activo

Aunque la tentación de quedarse en la cama todo el día es grande, moverse ligeramente ayudará a la recuperación. Puedes hacer una caminata suave o estiramientos de movilidad.

Masaje deportivo

Un masaje de descarga puede ser muy útil, pero no es recomendable justo después de la carrera. Espera al menos 24-48 horas para evitar mayor inflamación.

Alimentación post-maratón

Sigue con una alimentación equilibrada que incluya:

- Proteínas (huevos, pollo, pescado, legumbres) para reparar tejidos musculares.
- Carbohidratos complejos (arroz integral, patatas, quinoa) para reponer energías.
- Grasas saludables (aguacate, frutos secos, aceite de oliva) para ayudar a la recuperación celular.

3. La primera semana: recuperación completa

Ejercicio moderado

Los primeros días evita correr largas distancias. En su lugar, opta por:

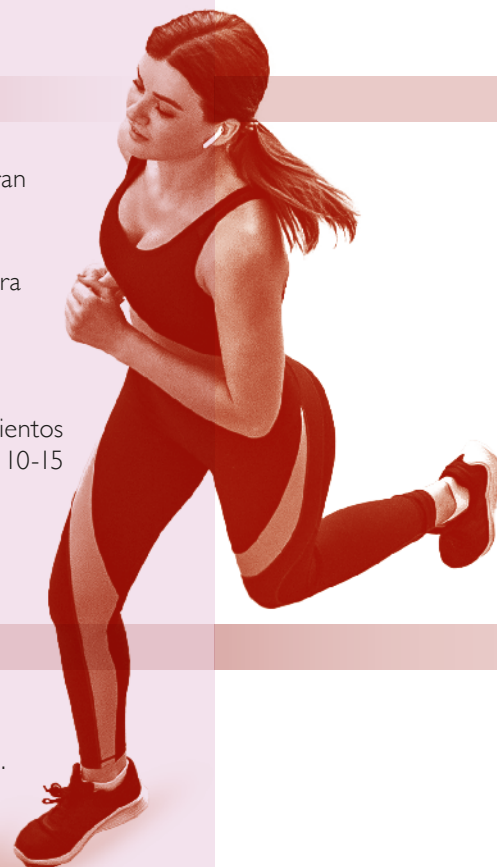
- Natación o ciclismo suave para activar la circulación sin impacto.
- Yoga o pilates para mejorar la flexibilidad y relajación muscular.

Sueño y descanso

Dormir bien es clave. Intenta dormir al menos 7-9 horas diarias, ya que el cuerpo se repara durante el descanso.

Escuchar a tu cuerpo

Cada corredor se recupera a un ritmo distinto. Si sientes dolor intenso o molestias persistentes, consulta con un fisioterapeuta o especialista en medicina deportiva.



After the Race...

Crossing the finish line of the Barcelona Marathon 2025 is an incredible achievement, but the key to running strong again lies in proper recovery. After 42.195 kilometers of effort, your body needs specific care to prevent injuries and speed up muscle regeneration. Here's a guide with the best tips for optimal recovery.

1. Immediately After the Race

Hydration and Nutrition

The first step is to replenish the fluids and nutrients lost during the run. Your body has consumed a large amount of glycogen and minerals, so it's essential to:

- Drink water and isotonic drinks to restore electrolytes.
- Have a meal rich in carbohydrates and protein within the first two hours to aid muscle repair.
- Avoid alcohol and caffeine, as they can dehydrate you further.

Stretching and Mobility

After running, your muscles are fatigued and tight. Doing gentle stretches helps relax the muscles and prevent cramps. You can also walk for 10-15 minutes to avoid a sudden drop in heart rate.

Contrast Bath

If possible, alternating cold and warm water on your legs can help reduce inflammation and improve blood circulation.

2. The First 24 Hours

Active Rest

Even though it might be tempting to stay in bed all day, light movement will help your recovery. Try taking a gentle walk or doing some mobility stretches.

Sports Massage

A deep tissue massage can be beneficial, but it's not recommended immediately after the race. Wait at least 24-48 hours to avoid increasing inflammation.

Post-Marathon Nutrition

Maintain a balanced diet including:

- Proteins (eggs, chicken, fish, legumes) to repair muscle tissues.
- Complex carbohydrates (brown rice, potatoes, quinoa) to restore energy.
- Healthy fats (avocado, nuts, olive oil) to aid cellular recovery.

3. The First Week: Full Recovery

Moderate Exercise

Avoid long-distance running for the first few days. Instead, opt for:

- Swimming or light cycling to stimulate circulation without impact.
- Yoga or Pilates to improve flexibility and muscle relaxation.

Sleep and Rest

Good sleep is essential. Try to get at least 7-9 hours per night, as the body repairs itself during rest.

Listen to Your Body

Each runner recovers at a different pace. If you experience intense pain or persistent discomfort, consult a physiotherapist or sports medicine specialist.



CLUBS ÀCCURA

MOLT MÉS QUE ESPORT

📍 Bruc, 122
BARCELONA
T. 932 082 200



📍 Pollancres, 2
SANT BOI DE LLOB.
T. 936 406 686



📍 Ramon Llull, 12
TEIÀ
T. 935 553 700





SKECHERS



UNDER ARMOUR

and many
more!



RUN FOR YOUR FAVORITE SPORTS BRANDS

And the best discounts in town

More than 80 brands up to

-70%



viladecans
thestyleoutlets